



# Mistérios Dolorosos: Terço de Terça e Sexta (Passo a Passo)

Meu Terço | 18/04/2026

---

Aprenda como rezar o Terço de Terça e Sexta-feira passo a passo contemplando os Mistérios Dolorosos. Estes mistérios nos chamam a uma profunda reflexão sobre a Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo. Acompanhamos os passos de Jesus desde a Sua angústia no Horto das Oliveiras até a Sua crucificação no Calvário, compreendendo o amor infinito e o sacrifício de Deus pela nossa salvação. Vamos ao terço:

## ? Sinal da Cruz

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, nosso Senhor, dos nossos inimigos. Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

## \* Oferecimento

Divino Jesus, nós vos oferecemos este rosário que vamos rezar, contemplando os mistérios da nossa redenção. Concedei-nos, por intercessão da Virgem Maria, as virtudes necessárias para rezá-lo com fruto e viver aquilo que meditamos.

Oferecemos esta oração pela paz do mundo, pela conversão dos pecadores, pelas famílias, pelos doentes, pelas almas do purgatório, pelas intenções do Santo Padre e por tudo o que trazemos no coração.

## \* Creio

Creio em Deus Pai todo-poderoso, Criador do céu e da terra; e em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor; que foi concebido pelo poder do Espírito Santo; nasceu da Virgem Maria; padeceu sob Pôncio Pilatos, foi crucificado, morto e sepultado; desceu à mansão dos mortos; ressuscitou ao terceiro dia; subiu aos céus; está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso, donde há de vir a julgar os vivos e os mortos. Creio no Espírito Santo, na santa Igreja Católica, na comunhão dos santos, na remissão dos pecados, na ressurreição da carne e na vida eterna. Amém.

## \* Pai Nosso



Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

### **3x \* Ave Maria**

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

### **\* Glória**

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

1ª dezena

## **Primeiro Mistério Doloroso: A Agonia de Jesus no Horto**

Jesus chegou com os discípulos a uma propriedade chamada Getsêmani e disse que iria rezar. Levou consigo Pedro e os filhos de Zebedeu, começou a ficar triste e angustiado, e mais adiante caiu com o rosto por terra, entregando-se à vontade do Pai. (Mt 26, 36-46)

Senhor, nós Te honramos por vossa agonia no Jardim das Oliveiras. Pedimos a Ti e à Mãe Santíssima sincero arrependimento de nossos pecados.

Quando o sofrimento aperta e parece não haver saída, Jesus nos ensina a rezar com verdade. Entregar a dor ao Pai não elimina a luta, mas fortalece o coração para vivê-la com confiança. Reflexão inspirada em Bento XVI.

### **\* Pai Nosso**

Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

### **10x \* Ave Maria**



Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

### \* Glória

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

### \* Oração

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levai as almas todas para o Céu, principalmente as que mais precisarem.

2ª dezena

## Segundo Mistério Doloroso: A Flagelação do Senhor

Pilatos mandou açoitar Jesus. Os soldados o feriram, zombaram dele e bateram naquele corpo inocente que suportava tudo por amor. (Jo 19, 1)

Senhor, nós Te honramos por vossa sangrenta flagelação. Pedimos a Ti e à Mãe Santíssima espírito de penitência, sacrifício e mortificação dos sentidos.

Ao contemplar Jesus ferido, entendemos melhor a gravidade do pecado e também a profundidade do amor que não desiste de nós. Deus sempre pode reerguer um coração sincero. Reflexão inspirada em São Padre Pio.

### \* Pai Nosso

Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

### 10x \* Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós,



pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

### \* Glória

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

### \* Oração

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levai as almas todas para o Céu, principalmente as que mais precisarem.

3ª dezena

## Terceiro Mistério Doloroso: A Coroação de Espinhos

Os soldados levaram Jesus ao pretório, vestiram-no com um manto, trançaram uma coroa de espinhos e a colocaram em sua cabeça. Depois se ajoelhavam diante dele por deboche e o chamavam de rei, enquanto o humilhavam. (Mt 27, 27-31)

Senhor, nós Te honramos por vossa humilhante coroação de espinhos. Pedimos a Ti e à Mãe Santíssima que renunciemos ao pecado.

Jesus foi humilhado, mas não deixou de amar. Quem contempla esse mistério aprende que a verdadeira grandeza não está em ser exaltado, mas em permanecer fiel a Deus. Reflexão inspirada em Santa Teresinha.

### \* Pai Nosso

Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

### 10x \* Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.



## \* Glória

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre.  
Amém.

## \* Oração

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levai as almas todas para o Céu, principalmente as que mais precisarem.

4ª dezena

## Quarto Mistério Doloroso: Jesus carrega a Cruz rumo ao Calvário

Os soldados obrigaram Simão de Cirene, que voltava do campo, a carregar a cruz atrás de Jesus. Assim, levaram o Senhor até o lugar chamado Gólgota, no caminho doloroso do Calvário. (Lc 23, 26-32)

Senhor, nós Te honramos por vosso sofrido carregamento da cruz. Pedimos a Ti e à Mãe Santíssima paciência para carregar as nossas cruces.

Há sofrimentos que ninguém deseja, mas que podem se tornar caminho de união com Deus. Quando a dor é vivida com Cristo, ela deixa de ser desespero e se transforma em entrega. Reflexão inspirada em São João Paulo II.

## \* Pai Nosso

Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

## 10x \* Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

## \* Glória



Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre.  
Amém.

### \* Oração

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levai as almas todas para o Céu, principalmente as que mais precisarem.

5ª dezena

## Quinto Mistério Doloroso: A Crucifixão e Morte de Nosso Senhor

Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, ali crucificaram Jesus. Da cruz, Ele pediu perdão para seus algozes e, depois de entregar o espírito ao Pai, consumou a obra da nossa redenção. (Lc 23, 33-46)

Senhor, nós Te honramos por vossa morte no Calvário. Pedimos a Ti e à Mãe Santíssima a nossa conversão e a de todos os pecadores.

Na cruz, o amor de Jesus vai até o fim e continua aberto para todos. Quando olhamos para esse mistério, entendemos que ninguém está fora do alcance da misericórdia de Deus.  
Reflexão inspirada em Santa Faustina.

### \* Pai Nosso

Pai Nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

### 10x \* Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

### \* Glória

Glória ao Pai, e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre.



Amém.

### \* Oração

Ó meu Jesus, perdoai-nos e livrai-nos do fogo do inferno; levai as almas todas para o Céu, principalmente as que mais precisarem.

### \* Agradecimento

Infinitas graças vos damos, Soberana Rainha, pelos benefícios que todos os dias recebemos de vossas mãos liberais (divinais/maternais).

Dignai-vos, agora e para sempre, tomar-nos debaixo de vosso poderoso amparo e para mais vos alegrar (obrigar/agradecer) vos saudamos com uma Salve Rainha:

### \* Salve Rainha

Salve, Rainha, Mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, Salve! A vós bradamos, os degredados filhos de Eva, a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas! Eia, pois, Advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre! Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria.

Rogai por nós, Santa Mãe de Deus, para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém.

### \* Para Indulgência

Pode-se acrescentar um Pai Nosso, uma Ave Maria e um Glória nas intenções do Santo Padre. Quando o rosário é rezado com fé, meditação sincera e desapego do pecado, a Igreja recorda a riqueza espiritual ligada a essa devoção.

Para a indulgência plenária, conservam-se as condições habituais: confissão sacramental, comunhão eucarística e oração pelo Papa. Na recitação privada, a meditação dos mistérios deve acompanhar a oração vocal.

O que se reza no terço de terça e sexta-feira?



Às terças e sextas-feiras, a Igreja Católica medita os Mistérios Dolorosos. Estes mistérios recordam a Paixão de Cristo, passando pela Agonia de Jesus no Horto, a Flagelação, a Coroação de Espinhos, o Carregamento da Cruz até o Calvário e, por fim, a Sua Crucificação e Morte.

Por que rezamos os Mistérios Dolorosos na sexta-feira?

Rezamos os Mistérios Dolorosos na sexta-feira porque foi o dia da semana em que Jesus Cristo sofreu a Sua Paixão e foi crucificado. É um dia tradicional de penitência, conversão e recordação do sacrifício redentor de Nosso Senhor.

---

### **Continue sua oracao no Meu Terco**

Acesse o site para ler este conteudo online e encontrar outras oracoes, novenas e misterios.

<https://meuterco.com.br/>